

***Основной комплекс артикуляционной гимнастики***

Рекомендации

Чтобы артикуляционная гимнастика для дошкольников приносила плоды, заниматься ей нужно ежедневно. Все упражнения следует повторять как минимум 4-8 раз; если упражнение статическое (заключается в удерживании определенной мимической позы), выполнять его следует 10-15 секунд.

Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребенка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении.

Ребенок должен хорошо видеть лицо взрослого, а также свое лицо, чтобы самостоятельно контролировать правильность выполнения упражнений. Поэтому ребенок и взрослый во время проведения артикуляционной гимнастики должны находиться перед настенным зеркалом. Также ребенок может воспользоваться небольшим ручным зеркалом (примерно 9х12 см), но тогда взрослый должен находиться напротив ребенка лицом к нему.

По окончанию гимнастики обязательно похвалите ребёнка!

****Основной комплекс артикуляционной гимнастики****

****1. УЛЫБКА****  
*Выполнение.* Улыбнуться, с напряжением обнажив сомкнутые зубы. Удерживать данное положение под счёт до 5. Выполнять 6 – 8 раз.  
*Методические указания.* Прикус должен быть естественным. 2. Нижняя челюсть не должна выдвигаться вперёд.

****2. ТРУБОЧКА****  
*Выполнение.* Зубы сомкнуты. Губы с напряжением вытянуть вперёд трубочкой. Удерживать данное положение под счёт до 5. Выполнять 6 – 8 раз. *Методические указания:*следить, чтобы ребёнок удерживал губы в заданном положении, не расслабляя их раньше времени.

****3. УЛЫБОЧКА – ТРУБОЧКА****

*Выполнение.* Поочерёдное выполнение упражнений «Улыбочка» и «Трубочка» (8 - 10 раз). По указанию взрослого («Улыбочка» - «Трубочка» - «Улыбочка» - «Трубочка» - ... и т.д.) ребёнок выполняет соответствующее упражнение. *Методические указания.* См. выше.

****4. ЛОПАТОЧКА****  
*Выполнение.* Слегка улыбнуться, приоткрыть рот. Широкий спокойный язык положить на нижнюю губу. Удерживать в таком положении под счёт до 5-10. Выполнять 6 – 8 раз.  
*Методические указания.* Язык должен быть расслабленным, широким, его края должны касаться углов рта. 2. Нижняя губа не должна подворачиваться или натягиваться на нижние зубы. 3. Не высовывать язык далеко, он должен только прикрывать нижнюю губу.

****5. ИГОЛОЧКА****  
*Выполнение.* Приоткрыть рот, слегка высунуть язык изо рта. Сделать его узким («как иголочка»), удерживать в таком положении под счёт до 5-10.  
*Методические указания*. 1. Следить, чтобы язык был узким; его края не должны касаться углов рта. 2. Стараться удерживать язык в спокойном состоянии.

****6. ЛОПАТОЧКА - ИГОЛОЧКА****  
*Выполнение.* Поочерёдное выполнение упражнений «Лопаточка» и «Иголочка» (8 – 10 раз). По указанию взрослого («Лопаточка» - «Иголочка» - «Лопаточка» - «Иголочка» - ... и т.д.) ребёнок выполняет соответствующее упражнение. *Методические указания.* См. выше.

****7. ЧАСИКИ****  
*Выполнение.* Улыбнуться, приоткрыть рот, высунуть язык. На счёт «раз – два» переводить язык из одного угла рта в другой. *Методические указания.*Нижняя челюсть должна оставаться неподвижной. 2. Темп выполнения не должен быть быстрым.

****8. КАЧЕЛИ****  
*Выполнение.* Приоткрыть рот, высунуть широкий язык. По указанию взрослого («вверх» - «вниз» - «вверх» - «вниз» - ... и т.д.) ребёнок должен поочерёдно поднимать язык вверх и опускать вниз, тянуться то к носу, то к подбородку. *Методические указания.* Нижняя челюсть должна оставаться неподвижной. 2. Следить, чтобы при подъёме языка рот был приоткрыт, нижняя губа не подталкивала язык вверх.

****9. ПОЧИСТИ ЗУБКИ****

*Выполнение.* Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» сначала нижние, затем верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо – влево. Выполнять 5 – 6 раз.

*Методические указания.* 1. Язык находится с внутренней стороны зубов, не высовывается из ротовой полости. 2. Нижняя челюсть неподвижна. 3. Темп выполнения не должен быть быстрым.

****10. МАЛЯР****  
*Выполнение.*Улыбнуться, открыть рот. Широким кончиком языка погладить нёбо от зубов к горлу. Выполнять 8 – 10 раз. *Методические указания.* Следить. Чтобы язык был широким. 2. Нижняя челюсть неподвижна. 3. Нижняя губа не должна натягиваться на нижнюю челюсть.

****11. ЧАШЕЧКА****  
*Выполнение.* Улыбнуться, открыть рот. Широкий язык положить на нижнюю губу, края языка поднять вверх в форме чашечки. Удерживать в данном положении под счёт до 5. выполнять 5 – 6 раз.  
*Методические указания.*Рот открыт; нижняя челюсть не должна подталкивать язык вверх. 2. Следить, чтобы нижняя губа не натягивалась на нижние зубы (на начальных этапах можно придерживать её пальцем).

****12. ВКУСНОЕ ВАРЕНЬЕ****

*Выполнение.* Улыбнуться, приоткрыть рот. Языком в форме чашечки облизывать верхнюю губу сверху вниз (можно помазать её вареньем). Выполнять 8 – 10 раз.

*Методические указания.* 1. Язык должен двигаться сверху вниз (а не влево - вправо). 2. Рот открыт; нижняя челюсть неподвижна, не подталкивает язык вверх. 3. Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.

****13. КИСКА СЕРДИТСЯ****

*Выполнение.*Улыбнуться, открыть рот. Кончиком языка упереться в нижние зубы (с внутренней стороны). На счёт «раз» - выгнуть язык горкой («как киска выгибает спинку, когда сердится»), упираясь в нижние зубы. На счёт «два» - вернуться в исходное положение. Выполнять 6 – 8 раз.

*Методические указания.* 1. Кончик языка не отрывается от нижних зубов. 2. Рот не должен закрываться.

****14. ИНДЮКИ****  
*Выполнение.* Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд – назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её. Темп выполнения постепенно убыстрять, затем добавить голос, чтобы слышалось «бл-бл-бл» («как индюк болбочет»). Выполнять 6 – 8 раз. *Методические указания.*Следить, чтобы язык был широким и не сужался. 2. Движения языка должны быть вперёд – назад, а не из стороны в сторону. 3. Язык должен облизывать верхнюю губу, а не выдвигаться вперёд.

****15. ЛОШАДКА****  
*Выполнение.* Приоткрыть рот и пощёлкать кончиком языка («как лошадка цокает копытами»). Упражнение выполняется сначала медленно, затем темп выполнения постепенно увеличивается. Выполнять 10 – 20 раз. *Методические указания.*Нижняя челюсть неподвижна, работает только язык. 2. Кончик языка не должен быть вытянут и заострён. 3. Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, т.е. чтобы ребёнок щёлкал языком, а не чмокал.

****16. ГРИБОК****  
*Выполнение.* Улыбнуться, открыть рот. Присосать широкий язык к нёбу (это шляпка грибка, а подъязычная уздечка – ножка). Держать под счёт до 3-10 (время выполнения увеличивать постепенно), выполнять 3 – 4 раза. *Методические указания.* Губы должны быть в улыбке. 2. Кончик языка не должен подворачиваться. 3. Если ребёнку не удаётся присосать язык, то можно пощёлкать языком, как в упражнении «Лошадка».

****17. ГАРМОШКА****  
*Выполнение.* Улыбнуться, открыть рот, присосать язык к нёбу (как в упражнении «Грибок»). Не отрывая языка, закрывать и открывать рот. Выполнять под счёт до 3 – 10 (время выполнения увеличивать постепенно). Со временем стараться открывать рот всё шире и всё дольше удерживать язык вверху.  
*Методические указания.* Губы должны быть в положении улыбки. 2. Когда открывается рот, следить, чтобы губы были неподвижны.

****18. ДЯТЕЛ****  
*Выполнение.* Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка поставить на бугорки за верхними зубами. Ударять кончиком языка по бугоркам («как дятел стучит по дереву»), при этом будет слышатся звук, близкий к звуку «д». Сначала упражнение выполнять медленно, постепенно убыстряя темп.  
*Методические указания.*Рот должен быть всё время приоткрыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык. 2. Ударять языком надо именно по бугоркам, а не по верхним зубам. 3. Следить, чтобы звук «д» носил характер чёткого удара, а не хлюпал. 4. Кончик языка не должен подворачиваться.

****Используемая литература:****

Краузе Е.Н. Логопедический массаж и артикуляционная гимнастика. Практическое пособие. Корона-Принт, 2014 г.

Коноваленко В.В., Коноваленко С.В. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. Гном, 2015 г.

**Комплекс артикуляционной гимнастики № 1 для свистящих (с, з, ц)**

**1.«Загнать мяч в ворота»** (Фомичёва М.Ф.)

*Цель*: Вырабатывать длительную, направленную воздушную струю.

*Описание.* Вытянуть губы вперёд трубочкой и длительно дуть на ватный шарик (лежит на столе перед ребёнком), загоняя его между двумя кубиками.

*Методические указания.*

- Следить, чтобы не надувались щёки, для этого их можно слегка придерживать пальцами.

- Загонять шарик на одном выдохе, не допуская, чтобы воздушная струя была прерывистой.

**2. «Наказать непослушный язык»** (Фомичёва М.Ф.)

*Цель*: Вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

*Описание*. Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произнести звук «пя - пя - пя».

Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счёт от 1 - 5, 5 - 10.

*Методические указания.*

- Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы.

- Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта.

- Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе.

Следить, чтобы ребёнок не задерживал при этом выдыхаемый воздух.

**3. «Лопатка»** (Фомичёва М.Ф.)

*Цель*: Вырабатывать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном положении.

*Описание*. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий передний край языка на нижнюю губу. Удерживать его в таком положении под счёт от 1 - 5, 5 - 10.

*Методические указания.*

- Губы не растягивать в сильную улыбку, чтобы не было натяжения.

- Следить, чтобы не подворачивалась нижняя губа.

- Не высовывать язык далеко: он должен накрывать только нижнюю губу.

- Боковые края языка должны касаться уголков рта.

- Если упражнение не получается, надо вернуться к упражнению «Наказать непослушный язык».

**4. «Кто дальше загонит мяч?»** (Фомичёва М.Ф.)

*Цель:* Вырабатывать плавную, длительную, непрерывную воздушную струю, идущую посередине языка.

*Описание*. Улыбнуться, положить широкий передний край на нижнюю губу и, как бы произнося длительный звук ф, сдуть ватку на противоположный край стола.

*Методические указания.*

- Нижняя губа не должна натягиваться на нижние зубы.

- Нельзя надувать щёки.

- Следить, чтобы дети произносили звук ф, а не звук х, то есть воздушная струя была узкая, а не рассеянная.

5. «Почистим зубы» (Фомичёва М.Ф.)

*Цель*: Научить детей удерживать кончик языка за нижними зубами.

*Описание*. Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка почистить нижние зубы, делая сначала движения языком из стороны в сторону, потом снизу вверх.

*Методические указания*.

- Губы неподвижны, находятся в положении улыбки.

- Двигая кончиком языка из стороны в сторону, следить, чтобы он находился у десен, а не скользил по верхнему краю зубов.

- Двигая языком снизу вверх, следить, чтобы кончик языка был широким и начинал движение от корней нижних зубов.

**Комплекс артикуляционной гимнастики № 2 для шипящих (ш, ж, ч, щ)**

**1. «Вкусное варенье»**

Цель: Вырабатывать движение широкой передней части языка вверх и положение языка, близкое к форме чашечки, которое он принимает при произнесении звука ш.

Описание. Слегка приоткрыть рот и широким краем языка облизать нижнюю губу, делать языком сверху вниз, но не из стороны в сторону.

Методические указания.

- Следить, чтобы работал только язык, нижняя челюсть должна быть неподвижной.

- Язык должен быть широким, боковые края его касаются углов рта.

- Если упражнение не получается, нужно вернуться к упражнению «Наказать непослушный язык».

**2. «Гармошка»**

*Цель*: Укрепить мышцы языка. Растягивать подъязычную уздечку.

*Описание*. Улыбнуться, приоткрыть рот, приклеить язык к верхнему нёбу и, не отпуская языка, закрывать и открывать рот. Губы находятся в положении улыбки.

*Методические указания.*

- Следить, чтобы губы были неподвижны, когда открывается рот.

- Открывать и закрывать рот, удерживая его в каждом положении под счёт от 3 - 5.

- Следить, чтобы при открытии рта не провисала одна из сторон языка.

**3. «Фокус»**

*Цель*: Вырабатывать подъём языка вверх, умение придавать языку форму ковшика и направлять воздушную струю посередине языка.

*Описание*. Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий край языка на верхнюю губу так, чтобы боковые края его были прижаты, а посередине языка был желобок, и сдуть ватку, положенную на кончик носа. Воздух при этом должен идти посередине языка, тогда ватка полетит вверх.

*Методические указания*.

- Следить, чтобы нижняя челюсть была неподвижной.

- Боковые края языка должны быть прижаты к верхней губе.

- Нижняя губа не должна подворачиваться и натягиваться на нижние зубы.

**4. «Чашечка»**

*Цель*: Научиться удерживать язык в форме чашечки наверху, у верхних зубов. Укреплять мускулатуру языка.

*Описание*. Улыбнуться, открыть рот и установить язык наверху в форме чашечки.

*Методические указания.*

- Если «Чашечка» не получается, то необходимо распластать язык на нижней губе и слегка надавить на середину языка. При этом края языка поднимаются вверх, и язык принимает нужную форму.

- Можно также распластать язык похлопыванием по нему губами, завернуть его на верхнюю губу, придерживая края пальчиками.

- При выполнении упражнения края языка находятся у верхних зубов.

**5. «Приклей конфетку»**

*Цель*: Учить удерживать язык вверху.

*Описание.* Положить широкий язык на нижнюю губу. На кончик языка поместить тоненький кусочек ириски, приклеить конфетку к небу за верхними резцами.

*Методические указания.*

**Комплекс артикуляционной гимнастики № 3 для сонорных звуков (л, ль)**

**1. «Наказать непослушный язык»**

*Цель*: Вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

*Описание*. Немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произнести звук «пя - пя - пя». Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счёт от 1 - 5, 5 - 10.

*Методические указания.*

- Нижнюю губу не следует подворачивать и натягивать на нижние зубы.

- Язык должен быть широким, края его касаются уголков рта.

- Похлопывать язык губами надо несколько раз на одном выдохе. Следить, чтобы ребёнок не задерживал при этом выдыхаемый воздух.

**2. «Пароход гудит»**

*Цель:* Вырабатывать подъём спинки языка вверх.

*Описание.* Приоткрыть рот и длительно произносить звук ы (как гудит пароход).

*Методические указания.*

Следить, чтобы кончик языка был опущен и находился в глубине рта, а спинка была поднята к нёбу.

**3.«Индюк»**

Цель: Вырабатывать подъём языка вверх, подвижность его передней части.

Описание. Приоткрыть рот, положить язык на нижнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперёд и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая её.

Сначала производить медленные движения, потом убыстрить темп и добавить голос, пока не слышится бл - бл (как индюк болбочет).

Методические указания.

- Следить, чтобы язык был широким и не сужался.

- Чтобы движения языком были вперёд - назад, а не из стороны в сторону.

- Язык должен «облизывать» верхнюю губу, а не выбрасываться вперёд.

**4. «Качели»**

*Цель:* Вырабатывать умение быстро менять положение языка, необходимое при соединении звука л с гласными а, ы, о, у.

*Описание.* Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот, положить широкий язык за нижние зубы (с внутренней стороны) и удерживать в таком положении под счёт от 1 - 5. Потом поднять широкий язык за верхние зубы и удерживать под счёт от 1 - 5. Так поочередно менять положение языка 4 - 6 раз.

*Методические указания.*

- Следить, чтобы работал только язык, а нижняя челюсть и губы оставались неподвижными.

**5. «Лошадка»**

*Цель*: Укрепляет мышцы языка и вырабатывает подъём языка вверх.

*Описание.* Улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и пощелкать кончиком языка.

*Методические указания*.

- Упражнение сначала выполняются в медленном темпе, потом быстрее.

- Нижняя челюсть не должна двигаться; работает только язык.

- Если у ребёнка пощёлкивание не получается, нужно предложить ему выполнять упражнение «Приклеить конфетку», а потом вернуться к этому упражнению.

- Следить, чтобы кончик языка не подворачивался внутрь, то есть чтобы ребёнок щёлкал языком, а не чмокал.

**Комплекс артикуляционной гимнастики № 4 для сонорных звуков (р, рь)**

**1.«Чьи зубы чище»**

*Цель*: Вырабатывать подъём языка вверх.

*Описание.* Приоткрыть рот и кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком из стороны в сторону.

*Методические указания*.

- Губы в улыбке, верхние и нижние зубы видны.

- Следить, чтобы кончик языка не высовывался, не загибался внутрь, а находился у верхних зубов.

- Нижняя челюсть неподвижна, работает только язык.

**2. «Маляр»**

Цель: Отработать движения языка вверх и его подвижность.

Описание. Улыбнутся, приоткрыть рот и «погладить» кончиком языка твёрдое нёбо, делая движения языком вперёд - назад.

Методические указания.

- Губы и нижняя челюсть должны быть неподвижны.

- Следить, чтобы кончик языка, продвигаясь вперёд, доходил до внутренней поверхности верхних зубов, когда он продвигается вперёд, и не высовывался изо рта.

**3. «Барабан»**

*Цель*: Укреплять мышцы кончика языка, вырабатывать подъём языка и умение делать кончик языка напряженным.

*Описание.* Улыбнуться, открыть рот и постучать кончиком языка за верхними зубами, многократно и отчётливо произнося звук д: д - д - д. Сначала звук д произносить медленно. Постоянно убыстряя темп.

*Методические указания.*

- Рот должен быть открыт, губы в улыбке, нижняя челюсть неподвижна; работает только язык.

- Следить, чтобы звук д носил характер чёткого удара - не был хлюпающим.

- Кончик языка не должен подворачиваться.

- Звук нужно произносить так, чтобы ощущалась воздушная струя

**4. «Барабан - 2»**

*Цель*: Вырабатывать подъём языка, развивать упругость и подвижность кончика языка.

*Описание*: Рот открыт. Губы в улыбке. Широкий язык поднят вверх к нёбу и произносить поочерёдно отчётливо да - ды. При произнесении слога да язык отводится к центру нёба, при произнесению ды - перемещается к бугоркам за верхними резцами. Сначала упражнение выполняется медленно, затем темп убыстряется. При произнесении должна ощущаться выдыхаемая струя воздуха.

*Методические указания*.

- Следить, чтобы губы не натягивались на зубы. Нижняя челюсть не должна двигаться. Произнесение да - ды должно быть чётким, не хлюпающим, кончик языка не должен подворачиваться.

**5. «Автомат»**

*Цель*: Вырабатывать подъём языка, гибкость и подвижность кончика языка.

*Описание.* Рот открыт. Губы в улыбке. Напряженным кончиком языка постучать в бугорки за верхними зубами, многократно и отчётливо произнося звук т - т - т - сначала медленно, постепенно убыстряя темп.

*Методические указания*.

Следить, чтобы губы и нижняя челюсть были неподвижны, звук т носил характер чёткого удара, а не хлюпал, кончик языка не подворачивался, ощущалась выдыхаемая воздушная струя воздуха. Для проверки ко рту поднести полоску бумаги: при правильном выполнении упражнения она будет отклоняться.